

Детская ревность: Механизмы решения ситуации

Появление младшего члена семьи добавляет маме хлопот. В результате количество времени, ранее уделяемое первенцу, существенно уменьшается. Все действия старшего ребенка будут направлены на то, чтобы обратить на себя внимание родителей. Причем малышу неважно, какими средствами, хорошим или плохим поведением. Кстати, плохое поведение встречается чаще, поскольку родители на него реагируют более бурно. Он часто обвиняет маму в недостатке внимания и любви к нему. Как следствие, у старшего ребенка развивается чувство отверженности самым родным человеком.

Что делать родителям в такой ситуации:

- **Поймать благоприятный момент.** Детскую ревность проще предупредить, чем с ней бороться. Для этого нужно поймать момент, когда ребенок захочет братика или сестричку. Особенно сильна детская ревность у ребят младше 5 лет. Это связано с возрастными психологическими особенностями. Дело в том, что до 3 лет для ребенка мама – самый значимый объект, от которого он полностью зависим. Она обеспечивает для него все необходимые для существования условия. У детей ближе к 4 годам возникает неосознанное желание проявлять заботу о ком-то. Если рождение младшего ребенка совпадает с данным периодом, тогда вероятность развития ревности существенно уменьшается.
- **Приобщить ребенка к ожиданию.** Желательно заранее подготовить ребенка к рождению младенца. Объяснить, что в животике растет и развивается малыш, который скоро появится на свет. И уже с этого времени постепенно прививать заботу о маме и будущем члене семьи. Тогда в семье будет трое единомышленников, которые будут ожидать рождения второго ребенка.
- **Доверить ребенку взять на руки новорожденного.** Этот момент позволяет ощутить старшему ребенку ответственность за малыша, и прочувствовать особую близость. Если ребенок еще слишком мал, можно усадить его на диван, и положить ему младенца на колени. При этом обязательно нужно контролировать процесс и объяснять, как вести себя с новорожденным.
- **Заинтересовать ребенка в уходе за новорожденным.** Очень часто старший ребенок ревнует маму к малышу потому, что младенцы требуют круглосуточного внимания и опеки. Из-за этого первенец ощущает себя обиженным, ведь родители не могут уделять ему

столько времени, как раньше. Ревность к младшему ребенку можно исключить, если дать понять старшему, что он полноценный член семьи, которому доверяют «взрослые» дела: отнести пеленки, подать бутылочку, приглядывать за крохой во время сна.

- **Важно прислушиваться к своим детям.** И если старшему ребенку надоедают хлопоты за младшим, тогда необходимо дать ему возможность заняться своими делами: поиграть с игрушками, посмотреть мультфильмы или порисовать.
- **Обязательно общаться с ребенком наедине.** Нужно каждый день находить хотя бы один час, чтобы провести его вдвоем со старшим ребенком, почитать ему сказку, поиграть или просто поговорить. Не стоит перенапрягать первенца уходом за новорожденным. Если он устал, ему надоело, то лучше отпустить ребенка поиграть, порисовать, посмотреть мультики. В противном случае негативных эмоций не миновать.
- **Сохранять справедливость по отношению к детям.** В период взросления детей возникают различные ситуации, при которых они взаимодействуют. Время от времени из детской могут доноситься крики или плач. Чаще всего такие обстоятельства возникают у погодок, которые не могут поделить нужную обоим игрушку, ссорятся по этой причине или даже дерутся.
- **Не стоит сразу же упрекать первенца,** потому что он старше. Иногда достаточно переключить внимание малышей на любое другое занятие. А если нужно разобраться в происходящем, то делать это справедливо, чтобы ни в коем случае не обвинить невиновного.
- **Не сравнивать детей друг с другом.** Необходимо тщательно избегать обстоятельств, которые предполагают сравнение детей, особенно в большой семье. Каждый ребенок все время сравнивает себя со сверстниками, а оказаться в чем-то последним в своей семье является для него значительной травмой. Поэтому родители должны всячески воздерживаться от сравнений, сопоставлений, и не оценивать одного ребенка выше остальных.

Как реагировать

Большинство родителей совершенно не готовы к любым проявлениям детской ревности, несмотря на это они должны осознавать, что все ощущения продиктованы человеку природой. В связи с этим невозможно

исключить возникшие эмоции, которые иногда нельзя объяснить или проконтролировать.

Детская ревность – это одно из таких здоровых и естественных чувств, поэтому бояться ее не нужно.

Проявления ревности у ребенка обуславливаются тем, что мама для него самый главный человек на определенном жизненном этапе. И бурно реагировать на них не стоит, так как родители могут только усугубить проблему. Большая ошибка родителей при рождении второго ребенка – игнорирование чувств первенца, что приводит к ухудшению ситуации. Также нельзя запрещать ребенку ревновать – он будет продолжать чувствовать, но в одиночку не сможет справиться с эмоциями.

Самое главное — это научиться правильно реагировать на выражение детской ревности, недопустимо ее игнорировать и запрещать. Ребенка одолевает ураган непонятных и неконтролируемых чувств. Поэтому целью родителей должно быть обучение малыша осознавать собственные чувства, не ощущать из-за них неловкость и стыд, и в дальнейшем направить их в позитивное русло.

Помочь в этом может доверительная беседа, во время которой необходимо:

- попытаться объяснить малышу, что и почему он чувствует;
 - успокоить ребенка, сказать, что это совершенно естественно, и оно само пройдет;
 - обязательно убедить малыша в том, что мама его любит очень сильно, и всегда будет любить.
 - При правильном подходе ребенок со временем сможет управлять собственной ревностью и принять всех остальных членов семьи.
- Эффективные способы устранить детскую ревность**
- По мнению специалистов, бороться с ревностью нет смысла, потому как задание это невыполнимое. Однако уменьшить серьезные последствия этого деструктивного чувства является главной целью родителей.
 - Осуществить эту задачу помогут следующие практические советы:

- **В первую очередь необходимо понять**, что детская ревность является обязательной составляющей внутреннего мира ребенка. Поэтому нельзя ругать или упрекать малыша за проявленные чувства, тем более что они возникли из-за любви к маме. Вместо этого нужно постараться разрядить обстановку – обнять, улыбнуться, приголубить, сказать ребенку о своей любви к нему. Нужно набраться терпения и признать, что старший ребенок ревнует и вам необходима сплоченная помощь всей семьи. Плохо, когда мама понимает, что старший ребенок ведет себя нормально для данной ситуации, а папа начинает хвататься за ремень. В результате отношения из напряженных становятся невыносимыми. И вместо сплочения идет развал семьи
- **Ни в коем случае не совмещайте появление младшего ребенка в семье и еще какие-нибудь серьезные изменения в жизни семьи.** Многие родители, желая облегчить себе жизнь, отправляют старшего ребенка в детский сад как раз перед или сразу после рождения младшего. Ребенку и так сложно принять новый мир, он пытается найти себя, вновь завоевать внимание мамы, а его раз и отсылают в неизвестную обстановку к чужим людям. Некоторые психологи называют «детский сад — маленькой смертью для ребенка» не просто так. Не совершайте подобных ошибок, если не хотите усложнить себе жизнь еще больше. Здесь к проявлениям ревности может добавиться еще куча проблем со здоровьем. Причем не только потому, что ребенок будет приносить инфекции из садика. Ребенок может начать заикаться, возможны проявления энуреза, разные тики и прочие неврологические неприятности.
- **Чем более стабильная жизнь в семье** – тем лучше для всех. Не следует менять место жительства, окружение. Хотя бы первые полгода в жизни старшего ребенка не должно быть новых стрессов.
- **Проявления любви.** Психологами доказано, что для комфортного душевного самочувствия ребенку кроме поцелуев утром и перед сном, нужно получать минимум восемь объятий в течение дня. При недостатке материнской любви ребенок будет добиваться ее всеми возможными способами. Он непременно отследит, сколько внимания уделено младшему брату или сестре, будет ревновать маму к друзьям, увлечениям и работе. Ребенок должен не только знать и слышать, что его любят, но и чувствовать это. В течение дня его нужно обнимать, гладить, прикасаться к нему, целовать перед сном и после пробуждения.
- **Необходимо хвалить и поощрять помощь маме в уходе за малышом.** Причем мама должна понимать, что старший ребенок делает хуже, чем она, но похвала должны быть гораздо больше самой помощи. И тогда, окрыленный старший ребенок будет очень

стараться, лишь бы помочь. Но опять же злоупотреблять этим не стоит. Все по желанию. Уход за младшим ребенком – это желание, но не обязанность. Хочет – поощряйте, нет – не настаивайте. Помните, что ваш старший ребенок – тоже ребенок, а не нянька. И от того, что вы решили завести еще одного ребенка, он не стал взрослым. Он просто старший.

- **Необходимо оставить тот жизненный уклад**, который присутствовал у ребенка до появления нового члена семьи. Однако нужно придерживаться золотой середины. С рождением еще одного ребенка режим дня неизбежно меняется. Но первенца это должно коснуться в меньшей степени. Иногда родители пытаются задобрить ревность ребенка подарками и позволением делать то, что раньше не разрешалось. Такое поведение не спасет от детской ревности, но даст возможность ребенку манипулировать родителями.
- **Нужно всячески содействовать сближению членов семьи между собой.** Продумывать общие дела и совместный отдых.
- **Устраивайте диалоги с малышом.** Так же как вы делали, пока младший ребенок был в животике, продолжайте и после рождения. Старший что-то говорит малышу, а вы за него отвечаете. Очень интересная и веселая может быть игра. Полезно и тому, и другому.
- **Все покупки для детей должны дублироваться.** Нельзя купить что-то младшему и забыть про старшего. Вам этого не простят!
- **Следует приучать ребенка говорить о своих эмоциях.** Очень часто детская ревность становится скрытой. Необходимо договориться, что, если ребенок почувствует какое-то недовольство или несправедливость, то должен сообщить о своих опасениях. Правда, большинство детей не осмеливаются начать подобный разговор, для этого им нужно помочь. Обычно применяется метод бесед – задаются вопросы и постепенно выясняется, все ли хорошо у ребенка, о чем он переживает в данное время и не скрывает ли внутренней обиды.
- **Будьте проводником в ситуациях ссор.** Не оставляйте без внимания разборок между детьми. Не судьей, а именно посредником, переводчиком и примирителем. Дайте высказаться обеим сторонам и принять решение, которое устроит двоих. А после необходимо обняться и провести ритуал примирения – «миришь, миришь, миришь и больше не дерись...» Ну или что-то индивидуальное для вашей семьи.
- **Защищайте старшего ребенка от младшего.** Как бы странно это не звучало. В большинстве случаев, когда ссорятся дети, родители встают на сторону младшего. И старший становится всегда виноватым. А на самом деле, ваш старший ребенок уже умеет более-менее взаимодействовать (если вы, конечно, занимались этим

вопросом и у вас не погодки). Он уже понимает, что можно, что нельзя. А вот младший только прощупывает почву, может нападать и драться, проверять границы и, конечно же, делать больно братику или сестренке. Вы устанавливаете границы дозволенного. А у старшего есть ощущение того, что родители его продолжают любить и могут защитить. А это делает его более терпимым и благородным по отношению к младшему.

- **Поощрять правильное поведение**, например, похвалой, контактом.
- **Никогда не сравнивайте детей друг с другом и не устраивайте соревнований.** Забудьте такие фразы, как: – «а вот ты в этом возрасте еще не умел, а вот у Кирюши лучше получается и т.д.» У детей даже мысли не должно быть о том, чтобы соревноваться.
- **Не водите детей в одинаковые секции.** Это, безусловно, удобно, особенно, если дети одного пола и близкие по возрасту. Но! Физическое развитие старшего ребенка почти всегда будет опережать развитие младшего. Да и медаль за первое место у одного и отсутствие медали у другого надолго испортят жизнь всей семьи.

• **Заключение**

- Детская ревность – «быстроизлечимое» явление. Ее можно вытеснить только любовью и доверием. С большинством детей можно «договориться», объяснить ситуацию с уходом за малышом, привлечь к процессу.
- Важно, чтобы все это исходило от матери, а не через посредников в лице бабушек, тетя или даже отца.
- Если старший ребенок не просто слышит рассказ, что мама его любит, а сейчас ей просто необходимо больше внимания уделять маленькому, а чувствует, что его действительно любят, то проблема ревности отпадет сама собой.
- Советы можно еще давать и давать, но хочется выделить основную мысль:
- **«Главная задача родителей, также как и работа психолога при консультировании семьи – сплотить родителей и сплотить детей.»**
- Крепкой семья становится тогда, когда горизонтальные связи (муж-жена и ребенок-ребенок) сильнее вертикальных (мама-сын, папа-дочь). В этом случае и родители счастливы и дети дружны.
- Инструментов для этого предостаточно, выберите для себя те, которые более близки Вам, Вашей семье. И тогда никакая ревность не сможет испортить отношения ваших детей.
- С появлением второго ребенка, Вы становитесь руководителем организации.
- И от Вашей мудрости будет зависеть то, станет ли она процветать или окажется банкротом!